ISSN 2075-1346

Esperantista Vegetarano

2010/2



Esperantista Vegetarano 2010/2

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU
Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

Enhavo

Karaj membroj kaj simpatiantoj (Heidi GOES) 1
TEVA dum Monda Vegetarana Kongreso (Heidi GOES) 2
Esperantista Vegetarano (Lilia FABRETTO) 5
Esperantismo kaj vegetarismo IV. (Luiza CAROL) 8
Olivo (II.) (Filomena CANZANO) 12
Genetike Modifitaj Organismoj (Manfred WESTERMAYER) 18
Prezento de naciaj vegetaranaj asocioj (5) (kun A. TUICĂ, Rumanio) 26
Cepo (poemo de Luiza CAROL) 31
Urtika fabelo (Julia SIGMOND) 31
Benjamin ZEPHANIAH: *Parolantaj meleagroj* (tr. L. VAN DE VELDE) 33
La kultura revuo „La Karavelo” (Luiza CAROL) 35
Pilafo kun legomoj (recepto, poemo, muziko de Irina MIRONOVA) 36
Humuraĵoj de Bob FELBY 39
Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA 40

Foto titolpaĝe: Ombrelo-arbo nomata ankaŭ polip-arbo (*Schefflera actinophylla*). La arbo devenas el Aŭstralio, Nov-Gvineo kaj Javo (la foton faris *Filomena CANZANO* en Havano, proksime al la kongresejo dum la UK en Kubo 2010).

Redaktofino por *Esperantista Vegetarano 2011/1*: 31 marto 2011.

Redaktis kaj kompostis: József NÉMETH.
Kunlaboris: Luiza CAROL, Heidi GOES, Rob MOERBEEK, Russ WILLIAMS.
Poŝta adreso ĉe: József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
💻: jozefo.nemeth@gmail.com
Presita ĉe *Skonpres*, Pollando.

Karaj membroj kaj simpatiantoj,

Jen jam denove la dua numero de Esperantista Vegetarano atingas vin kaj ankaŭ la jaro 2010 jam finiĝas... kiom la tempo flugas, ĉu ne? Espereble vi tamen havos tempon legi kaj ĝui ĉi tiun revuon... Vi povas interalie legi la duan parton de artikolo pri olivoj, ampleksan intervjuon kun Alina Tuică, la prezidanto de la Societo de Vegetaranoj en Rumanio, iom da filozofio de Lilia Fabretto pri vegetarismo, artikolon pri genetike modifitaj organismoj, la lastan parton de eseo pri la simileco inter vegetarismo kaj esperantismo, urtik- kaj pilafreceptojn, humuraĵojn,... La unua artikolo temas pri agado de TEVA mem: partopreno al la Monda Vegetarana Kongreso – kiu okazas nur unu fojon en du jaroj – ĉi-foje, en la ĉefurbo en Indonezio.

Jen mi volas fari alvokon al tiuj kiuj volas al franclingvaj vegetaranoj sciigi pri siaj spertoj pri vegetarismo en sia lando. VegMag, revuo pri vegetarismo en Francio, jam aperigis du artikolojn: unu pri E-o kaj unu pri TEVA, kaj pretas aperigi artikolojn de nefranclingvaj vegetaranoj, verkitajn en E-o, kaj tradukitajn al la franca. La celo estas, ke tiuj franclingvaj vegetaranoj konu iom la situacion de vegetarismo en lando kies lingvon ili ne komprenas. Samtempe tio estas varbado por E-o. Skribu al mi, se vi volas kunlabori.

Ni rekomendas al vi pagi vian kotizon por 2011 kiel eble plej rapide, kaj nepre antaŭ la fino de februaro 2011. Tio ege faciligos la administradon. Multan dankon.

Atentu: TEVA planas organizi ekskurson dum la ekskursa tago de la UK en Danio, do la 27-an de julio 2011. Pliaj informoj aperos en niaj retejo kaj blogo tuj kiam ni scias detalojn, kaj en la sekva numero de E/V. Se vi volas kunlabori, sciigu al la sekretario. Kaj se vi planas ĉeesti la UK-on, memoru ĉi tiun okazon kaj aliĝu tuj kiam eblos.

Heidi Goes – sekretario

TEVA dum Monda Vegetarana Kongreso

de Heidi GOES (Belgio)

Antaŭ du jaroj tri estraranoj de TEVA partoprenis la Mondan Vegetaranan Kongreson en Dresdeno, Germanio. Vi povis pri tio legi en nia organo (EV2008). Ĉi tiu kongreso okazas ĉiun duan jaron kaj ĉi-jare ĝi okazis en Azio, pli specife en Ĝakarto, la ĉefurbo de Indonezio, sur la insulo Javo.



Jennifer BISHOP (maldekstre) kaj Ilia Sumilfia Sondang DEWI ĉe la budo de TEVA. Ili parolas pri Esperanto al du kongresanoj.

La indoneziaj vegetarana kaj novfondita vegana societoj bone organizis la kongreson kaj ankaŭ faris por ĝi multe da reklamoj. Mi ekzemple en plej multaj vegetaraj restoraci(et)oj, ankaŭ post la kongreso, trafis la afiŝon de la kongreso. Ĝenerale dum la kongreso estis multaj prelegoj (dulingvaj kaj unulingvaj – en la indonezia

kaj/aŭ la angla) kaj foiro kun multaj budoj kun pretaj manĝoj, kun vegetaraj varoj kaj kun informoj. Ankaŭ TEVA havis budon, kiu estis multe vizitata. Ĉe ĝi deĵoris dum la kongreso entute kvin esperantistoj: Jennifer kaj Alan BISHOP el Aŭstralio, Ilia Sumilfia Sondang DEWI kaj Acy ROESMAYANTI – du indoneziaj e-istinoj – kaj mi mem, sekretario de TEVA.

En vendredo, la unua de oktobro, la unua tago de la kongreso, jam estis foiro, sed ankoraŭ ne prelegoj. Estis nur la (iom tro) longa malferma ceremonio, kun multaj paroladoj (kun bedaŭrinde fuŝaj tradukoj...) kaj fine iom da muziko kaj kantoj, kaj, kiel en la Azia Vegetarana Kongreso, belaj grupdancoj.

Parolis ekzemple iu de la ministerio pri sano, la guberniestro, la posedantino de la granda kongresejo (kiu jam estas vegetaranino laŭdire de pli ol duonjarcento), ...
Dum la semajnfino multaj homoj vizitis la kongreson, kaj vizitis la budon eĉ maljuna indoneziano, kiu ankoraŭ memoris ke li iam lernis E-on dum kelkaj monatoj kiam li estis juna. Tio ege ĝojigis min, ĉar ĝi estas plia pruvo ke la movado en la 1950aj jaroj vere estis vigla.



Surfote (de dekstre): Ilia, Acy kaj Heidi ĉe la budo de TEVA dum la Monda Vegetarana Kongreso.

Sabate mi havis du prelegojn: denove pri la Ĵaŭdo – Vegetara Tago de Gento (la iniciato estas multe sekvata en pluraj landoj) sed unue, kio ne jam eblis en la Azia Vegetarana Kongreso sed nun ja eblis, pri TEVA, kiel multjara membro de IVU (Internacia Vegetarana Unuiĝo). Mi tiel aranĝis ke mi finis antaŭ ol la horo pasis, kaj ne tuj estis demandoj, do mi demandis: „ĉu vi havas demandojn aŭ ĉu ni tuj lernu la alfabeton?”. Oni respondis: „la alfabeton”... kaj do tion ni faris. Tio glate funkciis, kaj mi daŭrigis kun simplaj frazoj kaj la ciferoj. Venis la demando pri Esperanto-klubo en Jakarta. Mia respondo, ke tiu estos starigita jam en la morgaŭa vespero, aplaŭdigis la publikon. Ĉar tio ne rilatas vere al la kongreso, mi ne multon diros pri tio, krom ĉi tion: la klubo ricevis la belan nomon: „Esperiga Suno” kaj ekde novembro 2010 komencis novan, sesmonatan kurson. Niaj deĵorantinoj, Ilia kaj Acy, iĝis estraranoj.



Jennifer Bishop kaj Heidi Goes ĉe la budo de TEVA klariginte pri E-o. Ĉi tiuj entuziasmaj universitataj studentoj studas nutradon, sed tre interesiĝis pri ĉi tiu ne-pri-nutrada budo....

Post la semajnfino, lunde kaj marde, venis malpli da homoj al la kongreso. Sed la publiko ankaŭ havis alian konsiston, ĉar estis invititaj studentoj de la universitato Universitas Indonesia kaj de iu mezlernejo. Grupeto da ili restis sufiĉe longe ĉe nia budo kaj starigis multajn demandojn kaj eklernis kelkajn salutojn. En la lasta tago, mi sukcesis ricevi malplenan salonon dum tuta horo por doni enkondukan lecionon. Venis ĉ. 25 lernantoj, studentoj kaj plenkreskuloj, indoneziaj kaj eksterlandaj. Jennifer helpis gvidi la lecionon kaj Alan fotis nin.

Kvankam la kongreso estis ege brua (plurfoje mi devis peti mallaŭtigi la laŭtparolilojn), kaj mi sukcesis ĉeesti neniun prelegon krom la proprajn, mi konsideras ĝin sukcesa. Indis ĉeesti tie por varbi por Esperanto. La lokanoj povas daŭrigi lerni Esperanton en la klubo, kaj eksterlandanoj kiuj interesiĝis, ricevis informojn pri tio, kiel kontakti la landan asocion aŭ lokan delegiton.

Ke nia budo tiom sukcesis kaj daŭre havis deĵorantojn, eblis nur pro la helpo de Jennifer, Alan, Acy kaj Ilia. Mi volas ankaŭ ĉi tie elkore danki al ili pro tiu granda helpo. Dankon ankaŭ al Lode Van de Velde, flandra TEVA-ano, kiu pretigis la afiŝon por nia budo[1].

Esperantista Vegetarano

de Lilia FABRETTO (Italio)

En Esperantujo, Esperantisto estas tiu, kiu scias kaj uzas Esperanton. En vegetaranujo, vegetarano estas tiu, kiu neniam sin nutras per la estaĵoj el la animala regno.

De Esperantujo kaj de vegetaranujo, kiuj estas niaj idealaj, neŭtralaj patrujoj sen landlimoj, disbranĉiĝas pluraj branĉoj, t.e. fakaj asocioj.

[1] Vd la lastan kovrilpaĝon de la nuna numero – NdlR

Formiĝis el Esperantujo ekzemple Esperantistaj branĉoj de Bahaismo, biciklado, blinduloj, fervojistoj, filatelo, filozofio, hilelismo, instruado, islamo, kat-amantoj, katolikismo, Martinus-kosmologio, muziko, nefumismo, Oomoto, politiko, scienco, skoltoj, sporto, turismo, vegetarismo, veteranoj, k.t.p.

El vegetaranujo formiĝis interalie branĉoj de personoj, kiuj estas vegetaranoj pro sanigaj aŭ religiaj motivoj; kiuj manĝas nur fruktojn, aŭ ne kuiritajn vegetaraĵojn; kiuj nek manĝas nek uzas animalojn kaj produktojn el la animala regno, k.t.p.

Fantazia dialogo inter homo kaj animalo

"Mi estas vegetarano, sed"

Homo: "Jes, mi estas vegetarano, sed, kiam oni regalas min per viando aŭ fiŝo, por fari plezuron al la invitanto kaj por ofendi neniun, mi akceptas ĉion, kaj tiam mi manĝas kaj viandon kaj fiŝon".

Animalo: *(ĝi rigardas la homon de sur nubeto en la ĉielo, kien ĝi iris post esti torturita per intensa bredado fare de la homo, mortigita pro lia plezuro, kaj de li vorita, kaj al li ĝi sin adresas):*

"Kara, por fari plezuron al la invitanto kaj por ofendi neniun (ne eĉ la restoraciiston), vi min torturas, mortigas, atendas ke mia kadavro putriĝu ĉar via stomako ne povas digesti ĝin se ĝi ne estas antaŭe putriĝinta, kaj vi voras min. Vidu, kara, tiu, kiu vere respektas la animalojn kaj estas vegetarano, diras ĉiam kaj afable al la nevegetarana invitanto, antaŭ akcepti lian inviton:

- Mi bedaŭras, sed mi ne povas akcepti vian inviton, ĉar mi manĝas nek viandon nek fiŝon -. Ofte la invitanto respondas: - Bone, ni ŝanĝos la menuon, kaj por ŝanĝo ni ĉiuj manĝos vegetarane. - Tiamaniere neniu estos ofendita, nek la invitanto nek la animaloj, kaj oni propagandos la nemortigadon de la animaloj, venkante senbatale".

Homo: "Sed mi manĝas nur peceton da viando, kaj tion nur por fari plezuron al la invitanto".

Animalo: "Homo, ĉu vi scias kiom da suferado estas en tiu peceto, kiun vi nomas - viando - ? Tiu peceto estas parto de mia korpo mortigita pro via plezuro".

La vera propagando por niaj ideoj

La vera propagando por vegetarismo estas montri la vegetaranan vivmanieron per la propra, ĉiutaga, persona agado.

Rifuzi ĉiam manĝi animalojn montras kion signifas esti vegetarano, kaj simple montri tion per vortoj ĝentilaj kaj kohera agado estas la vera propagando por niaj ideoj.

Por propagandi Esperanton: se la interesatoj mem bone lernas la lingvon kaj ĝian kulturon, instruas (ankaŭ en la lernejoj), respektas kaj uzas ĝin konstante, la lingvo kaj ĝia ideo aŭtomate propagandiĝos.

Fine bonvenaj estas en nia asocio la membroj, kiuj simpatias niajn du verdajn movadojn sed estas ankoraŭ nek vegetaranoj nek Esperantistoj, kaj ni dezirus ke ili komencu pliprofundigi la kulturon de niaj ideoj. Ĉar la spirito de niaj ideoj enhavas ankaŭ la Zamenhofan revon, ke en la diverseco formiĝu "unu granda rondo familia".

Esperantismo kaj vegetarismo: similaj trajtoj (IV.)

de Luiza C*AROL (Israelo)*

NOSTALGIO PRI EDENO[2]

Eble la sopiro pri Edeno ekzistas en ni ĉiuj, profunde enŝovita en la subkonscion ekde la infanaĝo. Eble ĉiu ajn homo, siamaniere, sopiras pri „la Bono”. Eble ni malsimilas nur tiel, kiel malsimilas niaj imagoj pri „la Bono”…

Frateco kaj justeco – „la interna ideo” de Esperanto - ŝajnas iusence klopodo ripari la pekojn de la homaro, anstataŭigante malamon kaj vantecon per amo inter popoloj. Tia sinteno ŝajnas deziro meriti denove la bonan vivon de Edeno. Jen kiel bele kaj poemece priskribas Claude PIRON la lingvon Esperanto: „Mi kredas je la Bono. Kaj, male al multaj homoj, mi kredas, ke Bono tute ne simetrias kun Malbono, sed ege superas ĝin. Malbone konstruita domo disfalas. Bone konstruita rezistas al la atakoj, eĉ plej teruraj, de naturaj fortoj. Tial mi havas neniun dubon pri la estonteco de Esperanto. Se oni komparas ĝin kun la aliaj rimedoj interpopole komunikiĝi, estas klare, ke ĝi estas la plej bona. Mi perceptas, ke Esperanto estas unu el la konkretiĝoj de la Bono.” (05)

„La homo kiu defiis Babelon” – tiel oni nomis la iniciatinton de Esperanto en la libro kiu havas la saman titolon, t.e. la biografio de Ludoviko Lazaro ZAMENHOF verkita de René CENTASSI kaj Henri MASSON (06). Kaj vere, la ideo de tutmonda lingvo rememorigas onin pri la Biblia tempo antaŭ la Babelturo, t.e. antaŭ ol Dio punis la homojn pro ilia vanteco, kaŭzante la lingvan konfuzon por malhelpi al ilia interkompreniĝo.

La vegetara nutromaniero rememorigas onin pri la sesa tago de la mondkreado, kiam Dio kreis la homon kaj diris al li: „Jen Mi donis al vi ĉiujn herbojn, kiuj semas semon, kiuj troviĝas sur la tuta

[2] La unuaj tri partoj aperis en EV 2009/1, 2009/2 kaj 2010/1.

tero, kaj ĉiujn arbojn, kiuj havas en si arban frukton, kiu semas semon; tio estu por vi manĝaĵo.” (07)

Multaj saĝuloj kaj sanktuloj kiuj instruis kompaton al la homaro estis vegetaranoj, sed parto el ili ne estis tiaj. Oni ofte asertas, ke estus ridinde provi fariĝi pli kompatemaj ol tiuj saĝuloj kaj sanktuloj kiuj ne estis vegetaranoj. Laŭ mi, la temo de diskuto ne devus esti kiel tiuj manĝis en sia tempo, sed kiel tiuj manĝus se ili vivus nun, en la nunaj cirkonstancoj, kiam la poluado de la planedo pligrandiĝas ĉiutage kaj la situacio de la bestoj kreskigataj por viando fariĝas pli kaj pli terura (mi ne parolas nur pri la buĉado mem, sed ankaŭ pri la teruraj vivkondiĉoj de la bestoj en modernaj industriaj bienoj) .

Jen kion diris la fama greka filozofo kaj matematikisto PITAGORO, pri la graveco de la homa nutromaniero:
„Dum la homoj daŭre mortigos bestojn, ili daŭre mortigos unu la alian. Vere, tiu kiu semas morton kaj doloron, ne rikoltos ĝojon kaj amon.” (08)

Kaj jen kion diris la fama fizikisto Albert EINSTEIN:
„Nenio utilos al la homa sano kaj pligrandigos la ŝancojn de la vivo sur la Tero tiel multe, kiel la evoluo al vegetarana nutromaniero.” (09)

Jen la opinio de la fama kuracisto D-ro Albert SCHWEITZER:
„Homo ne trovos pacon por si mem, antaŭ ol li inkluzivigos ĉiujn vivantajn estaĵojn en la kampon de sia kompato.” (10)

Ni ne forgesu, ke la iniciatinto de Esperanto aprobis vegetarismon kaj morale subtenis ĝin. Ĉar Zamenhof estis kuracisto, lia sinteno rilate tiun aferon aparte gravas. En sia artikolo „Kio estas vegetarismo?”, Zamenhof ŝajnas ŝati kaj la praktikan kaj la poemecan flankojn de vegetarismo:
„Nemezurebla estus la rekompenco, se manĝo kreskaĵa okupus la lokon de viando. Nun la vilaĝano estas sklavo de sia bruto. La dekono de la nun bezonata tero estus sufiĉa por la nutrado de lia familio, se li plantus sur ĝi fruktojn kaj legomojn. Al tio ĉi la laborado estus pli pura, pli facila kaj pli interesa, ol ĉe la malnova

mastrumado bruta kaj kampa, kie la plejmulto da laboro devas esti uzata por produktado de manĝo por la bruto. Kun plantado de fruktoj ankaŭ la homo klera volonte sin okupados, ĉar ĝi postulas lian tutan spiriton, lasas lin ĉiam pensi pri la estonteco kaj per la originaleco de la laboroj ligas la printempon kun la aŭtuno, la someron kun la vintro kaj en tia maniero faras el lia agado ĉiam laboron sub espero." (11)

En „Fundamenta Krestomatio de la Lingvo Esperanto" (1903), Zamenhof enigis la rakonton „La hejmo de la metiisto" (de Nov-Jorka kuracisto, rerakontita de E. WEILSHÄUSER), kiu apogas vegetarismon.

Dum la iniciatinto de Esperanto morale subtenis vegetarismon, lia amiko Lev TOLSTOJ estis ege entuziasma vegetarano kiu morale subtenis esperantismon. Jen kiel la fama rusa romanisto difinis „la Bonon" de Esperanto:
„Mi vidis multajn fojojn, kiel homoj tenadis sin malamike unuj kontraŭ la aliaj nur dank' al la meĥanika malhelpo por reciproka komprenado. Kaj tial la lernado de Esperanto kaj la vastigado de ĝi estas sendube kristana afero, kiu helpas al la kreado de la Regno de Dio, tiu afero kiu estas la ĉefa kaj sola difino (=destino) de la homa vivo". (12)

En 1891, kiam li estis 63-jara (kaj kiam Zamenhof estis 32-jara), Tolstoj verkis ege pensigan artikolon, kiu kontraŭstaras perforton, apogante kompaton al ĉiuj vivantaj estaĵoj. Ĝi nomiĝas „Unua ŝtupo aŭ senmortiga nutrado" kaj Tolstoj skribis ĝin kiel enkondukon al la rusa eldono de la libro „La etiko de nutrado" („The Ethics of Diet") de Howard WILLIAMS. (13) Tiu artikolo estas leginda tutece por tiuj kiuj volas pliprofundigi siajn sciojn pri la fascina personeco de Tolstoj. Oni ne forgesu, ke tiun artikolon skribis unu el la plej gravaj verkistoj en la historio de la homaro, do ne estas mirinde, ke ĝi estas ne nur interesa, sed ankaŭ ege konvinka, emocia kaj literature belega. La aŭtoro pritraktas vegetarismon ne nur teorie, sed li ankaŭ konfesas la proprajn sentojn priskribante siajn travivaĵojn rilate nutradon: la ŝanĝon kiu okazis en lia koro, la dialogojn kun diversaj vilaĝanoj (inkluzive de honestaj buĉistoj) kaj

eĉ la vizitojn ĉe buĉejoj. Li protektas nek sin nek la legantojn kontraŭ la abomena etoso de buĉejo, samkiel li protektis nek sin nek la legantojn kontraŭ la teruraĵoj de milito en sia romano „Milito kaj paco”. Tamen, en ambaŭ okazoj, abomenaj realaĵoj aliformiĝas en artecajn paĝojn kiuj tuŝas oniajn koron kaj menson plej profunde kaj neforgeseble. Des pli kortuŝa ŝajnas al mi tiu artikolo, ke ties vortoj ne apartenas al imaga protagonisto, sed rekte kaj plej nature al Lev Tolstoj mem. La aŭtoro ne ŝajnas intence „literaturi” en tiu verko, kvankam belega beletraĵo tute nature aperas rekte el la koro kaj la menso. El tiu grava artikolo, mi prezentas sube nur mallongan fragmenton, kiu rilatas al buĉado de bestoj:

„Ni ne povas ŝajnigi, ke ni ne scias tion. Ni ne estas strutoj kaj ne povas kredi, ke se ni malkonsentas rigardi aferon, kiun ni ne volas vidi, tiu ne plu ekzistos. Tia cirkonstanco okazas precipe kiam tio kion ni ne volas vidi estas tio, kion ni ja volas manĝi.” (14)

Laŭ mi, la artikolo de Tolstoj valoras precipe pro sia morala beleco kaj pro la espero kiun ĝi kapablas doni al la leganto. Kiam oni legas tiun artikolon, oni sentas ke pere de ĝi Tolstoj celis kulpigi nek sin nek aliajn pro la krueleco de la mondo. Male, oni finas la legadon kun sento de fiereco, pro la fakto ke ni estas homoj kaj tial ni kapablas elekti niajn agadojn, malsimile al kruelaj bestoj. La artikolo igas onin esperi, ke oni ja kapablas eduki sin mem por plibonigi sian pensmanieron kaj sian vivmanieron…

Evidentiĝas ke vegetaranoj, samkiel esperantistoj, estas esperemaj personoj. Do, ne mirinde ke vegetaranaj esperantistoj estas duoble esperemaj. Tial, mi verkis tiun ĉi eseon kun la espero, ke ĝi povus igi kelkajn nevegetaranajn esperantistojn pripensi iom pri vegetarismo kaj ĝia signifo en nia tempo.

(fino)

Mi ne estas kuracisto. Tiu ĉi eseo ne enhavas kompetentajn konsilojn de kuracisto. Kiu serioze pensas iĝi vegetarano, tiu nepre devas peti konsilojn de profesia vegetara dietisto.

NOTOJ:

(05) Claude Piron „Mi kredas je la Bono. Mi kredas je Esperanto." el Leciono 3 en la libro de Boris Kolker „Vojaĝo en Esperanto-Lando", Rotterdam 2005

(06) René Centassi kaj Henri Masson „La homo kiu defiis Babelon" (L'Harmattan 2001, Parizo kaj Montrealo)

(07) La Sankta Biblio, Genezo, 1:29

(08) Elangligita citaĵo, Pythagoras en http://www.cultureofpeace.org/quotes/vegetarian-quotes.htm

(09) Elangligita citaĵo, Albert Einstein en http://www.cultureofpeace.org/quotes/vegetarian-quotes.htm

(10) Elangligita citaĵo, Albert Schweitzer en http://www.brainyquote.com/quotes/authors/a/albert_schweitzer.html

(11) L. L. Zamenhof „Kio estas vegetarismo?" en „Kajeroj el la Sudo" n-ro 35, julio 1997 / unuafoje aperinta en „La Esperantisto" 1893.

(12) Citita de Ulrich Lins en „La danĝera lingvo", eldonejo Progreso, Moskvo 1990, paĝo 26.

(13) En 1912, Ana Ŝarapova tradukis la enkondukon el la rusa en Esperanton, kaj ĝi aperis ĉe la Eldonejo Posrednik, Moskvo.

(14) Citaĵo elangligita el Leo Tolstoy „Essays and Letters", New York: H. Frode, 1909 (tradukita el la rusa en la anglan de Aylmer Maude).

Olivo (II.)

de Filomena CANZANO (Italio)

Olivoleo kaj sano

Iam uzado de olivoleo estis rekomendata por konservado kaj kolor-bontenado de haroj, por stomak-hepat-intest-suferoj, por cikatrigi haŭton post brulvundoj kaj por gardi haŭton kontraŭ suna radiado; estis taksata necesa por muskolaj kaj artikaj masaĝoj. La nuna kuracista esplorado rekomendas uzadon de olivoleo, ĉar ĉefe virga olivoleo havas la jenajn terapiajn efikojn:

- reduktas la kolesterolon LDL („*Low-density lipoprotein*", t.e. maldensa aŭ „bona" kolesterolo);
- malpliigas glicemion[3];

[3] ~ kvanto da sukero en sango – NdlR

– pliigas la proporcion de HDL („*High-density lipoprotein*”, t.e. densa aŭ „malbona” kolesterolo) de la kolesterolo totala;
– havas kontraŭoksidan efikon;
– preventas la korvaskulajn malsanojn;
– malhelpas kelkajn specojn de tumoroj;
– limigas efikojn de ĉela maljuniĝo.

La bonefikaj kvalitoj de olivoleo devenas de kombinado de trigliceridoj kaj de polifenoloj[4] kiujn ĝi enhavas. Fakte ĝi enhavas pli grandan kvanton da mononesaturitaj grasoj ol la bestaj aŭ aliaj plantaj grasoj.

Esploro de la farmacia fakultato de la Universitato de Milano montris la kontraŭoksidajn kvalitojn de fenoloj ĉeestantaj en la ekstra virga olivoleo. La esploro montris la kontraŭoksidan efikon de fenoloj[5] en la LDL, inhibicion de sangotrombformacio, de kontraŭinflamo kaj de kreskokapacito**,** la sintezon de nitrata oksido, kun vazodilata efiko, krom malkresko de liberaj radikaloj.

Olivo enhavas grasojn, sed ankaŭ vitaminojn kaj kalion; ĝi havas refortikigajn kaj energidonajn kvalitojn pro mineralaj saloj kiujn ĝi posedas. Oni diras ke olivoj havas laksigajn kvalitojn, dum folioj de olivarbo havas mallaksigajn kvalitojn.

Olivo en kuirejo

Olivoj estas uzataj por prepari multajn pladojn: ili ĉeestas en multaj antaŭmanĝoj, oni aldonas ilin al salatoj kaj por prepari saŭcojn kaj ankaŭ por kelkaj specoj de pico.

Kaj **verdaj,** nematuraj olivoj, kaj **nigraj,** maturaj olivoj, estas uzataj en la kuirejo. Ĵus rikoltitaj olivoj estas amaregaj. Por igi ilin

---

[4] Grupo da aromataj kombinaĵoj, kiuj havas du aŭ pli da hidroksilaj grupoj ligitaj al la cikla ĉeno tipa por tiaj kombinaĵoj. Ili kalkuliĝas inter la duarangaj metabolitoj.

[5] En organika kemio, fenoloj estas klaso de kemiaj kombinaĵoj konsistantaj el hidroksilgrupo ligitaj rekte al la grupo de aromatoj.

manĝeblaj kaj dolĉaj kiel eble plej multe**,** estas multaj metodoj: per kalko, per cindro kaj per peklakvo.

Peklakvo

Peklakvo, per osmozo, ekstraktas amarajn sukojn de olivoj kaj lasas ilian karnon dolĉa.
Peklakvo estas la likvo de konservado taŭga por konservi olivojn pli longe ol unu jaron, sed post ses monatoj estus bone ŝanĝi ĝin.
Laŭ iuj, la plej bona maniero por prepari peklakvon estas tiu de la „terpomo”: boligu akvon kaj aldonu manplenojn da salo ĝis terpomo flosas, tio signifas, ke altiĝis la specifa pezo de la peklakvo tiom, ke ĝi donas flosadon al terpomo.



Olivmuelilo "Frantoio Marino", en Fossacesia (Chieti), Italio

Multaj metodoj estas por prepari peklakvon. Jen kelkaj:

1. verdaj olivoj nematuraj, kun spicoj, laŭ via plaĉo, kiel laŭro, fenkolsemoj, papriko, piprograjnoj (nepulvora pipro):

Forigu la olivojn kiuj havas malperfektaĵon, forprenu la tigojn, se ili ĉeestas. Lavu kaj kovru ilin per akvo. Metu pezon sur ili por ke ili restu sub akvo, ĉar la parto de olivo kiu eliĝas de la akvo nigriĝas, kompromitante la aspekton sed ne la guston. Ŝanĝu akvon ĉiutage dum 20-25 tagoj. Post tiu periodo la olivoj estas pretaj por peklakvo.

1-a peklakvo: Boligu akvon kun salo (100 gr da salo por ĉiu litro da akvo) dum 5 minutoj kaj malvarmigu ĝin.
Taksu bone ke la akvo estu sufiĉa por la kvanto de la olivoj**.** Verŝu peklakvon (malvarmiĝintan!!!) ĝis vi kovros la olivojn tute.
Olivoj nature flosas, do estas du manieroj por teni ilin malsupre:
1. faru ŝtopilon pere de laŭro (kaj laŭro aromas olivojn),
2. uzu gustogardan ilon.
Malfermu la vitran skatolon kaj metu ĝin en freŝan kaj malluman lokon por unu monato.
Post 30 tagoj senakvigu ilin kaj verŝu la 2-an peklakvon.

2-a peklakvo: Boligu akvon kun salo (po 120 gr. da salo por ĉiu litro da akvo) dum 5 minutoj kaj malvarmigu ĝin. Daŭrigu kiel ĉe la 1-a peklakvo.
3-a peklakvo: Boligu akvon kun salo (po 60 gr. da salo por ĉiu litro da akvo) dum 5 minutoj kaj malvarmigu ĝin. Daŭrigu kiel ĉe la 1-a peklakvo kaj aldonu, se vi deziras, ankaŭ spicojn.
La olivoj estas pretaj kiam ili ne plu havas la amaran guston, kutime post 2-3 monatoj.
Manĝu ilin kune kun olivoleo, kaj, se vi preferas, ankaŭ kun ajlo, origano, mento.

Ne uzante kemiajn konservilojn, post kelkaj monatoj, vi povas trovi, ke nemalsaniga, blanka maldika haŭteto aperas. Per kulero aŭ alia ilo forigu ĝin.

2. verdaj olivoj nematuraj:
– akvo
– salo (po 70 gr. por ĉiu litro da akvo)
– Metu olivojn en ujon kaj kovru per natura akvo. Dum tri sekvantaj tagoj ŝanĝu la akvon.
– La kvaran tagon metu la olivojn en vitrajn skatolojn kaj kovru per sala akvo kaj fermu la skatolojn. – Ripozigu ilin dum kelkaj monatoj, kaj poste malfermu unu skatolon, metu la olivojn en ujo sen sala akvo, aldonu kaj ŝanĝu naturan akvon dum kelkaj tagoj. Nun vi povas manĝi ilin.

3. verdaj olivoj nematuraj:
Trempu olivojn en solvaĵo de akvo kaj sodo (NaOH/KOH) en varia koncentriĝo de 1,5% ĝis 3% dum 8-12 horoj. Poste bone postlavu per natura akvo kaj lasu ilin en peklakvo kun sala gradeco de 7-9%.



4. verdaj olivoj sen kerno en oleo:
– 1 kilogramo da grandaj verdaj freŝaj olivoj
– 4 ajloj tranĉitaj pecete
– 1 freŝa ruĝa kapsiko, tranĉita pecete
– 1 kulero da vinagro
– 1 kulero da origano
– olivoleo
– salo

Senkernigu la olivojn. Metu ilin en ujon, kovru ilin per malvarma akvo kaj ilin maceru dum ĉirkaŭ dek tagoj, ŝanĝante la akvon du- aŭ tri-foje tage.

Senakvigu bone kaj premu inter fingroj, unu post alia, la olivojn tiel ke vi dispremu ilin iomete. Metu ilin sur tukon kaj sekigu ilin.
Metu ilin en vitrajn ujojn tavole alternante kun ajleroj, kapsiko tranĉita pecete, origano, salo kaj surŝprucigita vinagro.
Premu bone la olivojn en ujo pere de ligna supkulerego aŭ ĉerpilo; forigu la likvon kiu formiĝas; aldonu olivoleon ĝis bone ĝi kovros la tuton kaj fermu hermetike la ujojn.
Loku la ujon en freŝan ejon, sed ne en fridujon.

Receptoj por nigraj olivoj, maturaj olivoj:

1. nigraj olivoj maturaj
Sekigu nigrajn olivojn komplete maturajn per sunumo, sur kradoj aŭ korboj, same kiel oni sekigas figojn, kaj konservu en malfermitaj ujoj aŭ en la samaj korboj en aerumata loko. Manĝu ilin nature aŭ spicu laŭ via plezuro.

2. nigraj olivoj maturaj
Elektu olivojn tre maturajn, grandajn; piku ilin per pinglo aŭ per pinta forko.
Metu olivojn en korbon, tavolo da olivoj, tavolo da salo (1 kg da maldika salo por 3-4 kg da olivoj). Turnu 3-4 foje tage saltigante la olivojn en la korbo, dum unu semajno. Iomete post iomete la olivoj ellasas grandan parton de la akvo, krispiĝas kaj dolĉiĝas. Estus bone aldoni laŭrfoliojn aŭ aliajn spicojn.
Metu tiujn ĉi olivojn en vitrajn ujojn kaj manĝu ilin nature aŭ kune kun olivoleo. Uzu ilin laŭ via volo.

3. nigraj olivoj kun oranĝoŝeloj
Rapida recepto: nigraj, maturaj olivoj kun oranĝoŝelo
- 100 gr da nigraj, maturaj olivoj
- 2 folioj de laŭro, oranĝoŝelo tranĉita pecete, olivoleo, salo.

En bovlon metu la olivojn iomete premitaj kaj ĉiujn aliajn ingrediencojn.

Ripozigu ilin dum unu nokto kaj manĝu.

Olivpasto estas metiista produkto el pasto de olivoj kaj spicoj, nomata ankaŭ kaviaro aŭ pasteĉo de olivoj, uzata ankaŭ por prepari saŭcojn, sukojn kaj rostitajn pantranĉojn. (*fino*)

Genetike Modifitaj Organismoj

de Manfred W*ESTERMAYER (la originala, kompleta artikolo estis verkita por* Sennaciulo*, majo–junio 2010, numero 5-6 [1259–1260])*

Kio estas genetiko?

Ĉiuj organismoj, plantoj kaj bestoj – muskoj, musoj kaj muŝoj, ŝarkoj, paseroj, helikoj kaj la homo – sur nia planedo Tero biologie funkcias laŭ la sama baza principo. Vivi kaj heredi la genojn. La monaĥo Gregor MENDEL trovis en 1866 la heredajn regulojn kaj en 1953 James WATSON kaj Francis CRICK malkovris la duoble-helican strukturon de la DNA: du fadenoj formitaj de nukleotidoj konsistantaj el fosfata acido, el desoksiribozo (suker-simila molekulo) kaj el unu el kvar nukleaj bazoj (A, G, C, T).

La hereda mekanismo funkcias je ĉiuj genroj kaj specioj de nia planedo surbaze de DNA (desoksi-ribonukleataj acidoj), kies bazaj molekuloj troviĝas en 4 diversaj formoj: 2 purinaj acidoj A kaj G (adenino kaj guanino) kaj 2 pirimidinaj C kaj T (citozino kaj timino). La du fadenoj tenas sin kvazaŭ zipe, tiel ke ĉiu bazo de unu faden-ero pariĝas kun la komplementa – A+T kaj G+C – de la dua fadeno, kaj estiĝas helico-forma duobla fadeno – la kromosomo. Tiel estiĝas kvazaŭ eskalo kun flankoj el fosfato kaj sukero, kiuj estas transe ligitaj per la bazoparoj AT aŭ GC; krome ĝi estas tordita. Tiu longega, sed molekulskala tordita eskalo konsistas el milionoj da eskaleroj kaj nomiĝas kromosomo (ĥromosomo).

La lingvo de la genetiko konsistas el tiuj 4 nukleotid-bazoj, la literoj, kiuj pariĝas. Ĉiu vorto konsistas el 3 paroj; el tio sekvas $4^3=4*4*4=64$ diversaj vortoj, nomataj kodonoj. Ĉiu kodono enhavas specifan informon: ĉu por produkti unu el la 20 diversaj aminoacidoj, ĉu utili kiel „gramatika informilo" por ebligi la ĝustan legadon de la genoj: ekz-e AUG signalas la komencon de proteino, UAA aŭ UAG la finon de proteino. Ĉiu geno estas frazo el tiaj kodonoj; kaj unu ĉeno da genoj nomiĝas kromosomo.

Simpla organismo, la gisto, havas 16 kromosomojn kun entute pli ol 6 000 genoj. La genetika heredo de ĉiu specio aspektas kiel biblioteko, kaj ĉiu viro kaj ĉiu virino havas la samgrandan genetikan bibliotekon, sed ĉies biblioteko diferencas iomete de la aliaj, krom je unu-ovaj ĝemeloj; esceptoj estas homoj kun genetika mutacio, kiel Trisomio 21. La specio homo karakteriziĝas per 46 kromosomoj, hom-simio per 48 – la genetika diferenco inter homo kaj hom-simio estas malpli ol 3%. Dum la homo havas 3 miliardojn da bazoparoj, la muŝo drosofilo havas 160 milionojn, kiuj konsistigas 13 600 genojn. Thomas HUNT MORGAN komence de la 20a jc. uzis ĝin por studi la genetikon, ĉar ĝi estas facile kultivebla kaj rapide reproduktiĝas. Drosofilo havas nur 4 parojn da kromosomoj, el kiuj unu difinas la sekson – laŭ ties formo nomita X aŭ Y, same kiel ĉe la homo. Je la reproduktiĝo, ekz-e kiam ĉeloj plimultiĝas, la duobla-helika fadeno estas fendita, kaj kopiata.
Kiel funkcias la seksa reproduktado, tion studis Christiane NUESSLEIN-VOLHARD fine de la 20a jc. ankaŭ per drosofilo.

Por kio utilas la genetika informo:
La organismoj uzas la informon kiu kuŝas en la aranĝo de la kodonoj, por produkti proteinojn kaj ankaŭ hormonojn ktp. Proteinoj ĝenerale konsistas el 20 diversaj aminoacidoj. Tio signifas, ke restas el la 64 diversaj kodonoj 44 por alia celo, ekz-e kiel gramatikaj unuoj por ebligi la legadon.
Proteino estas longa ĉeno da aminoacidoj, same kiel cent-perla ornama ĉeno el 20 diversaj perloj. Tiu tre granda molekulo ricevas

sian strukturon el la konsisto kaj sinsekvo de la aminoacidoj: fadeneca, buleca, faldita ktp.; kaj tiu strukturo rilatas al la funkcio de la proteino, ĉu por muskoloj, haŭtoj, haroj, sensoj.

Kiel produktiĝas proteinoj:
Inter la geno-frazoj troviĝas t.n. promotoroj* kiuj difinas la komencon de la legenda frazo por konstrui proteinon. Tiu promotoro estas aktivigita de hormono, kaj la kopiada procedo komenciĝas. Tiuj promotoroj estas specifaj por la specioj. Pro tio genetika informo ekz-e de bakterio ne simple povas funkcii en besto. Do, la duobla helico estas fendita komence de tiu promotoro. La enzimo polimerazo legas la sinsekvon de la nukleotid-bazoj kaj produktas la kopion de tiu „frazo" – kiu estas nomita mesaĝila-RNA*. Tiu mRNA estas transportata el la ĉel-kerno en unu el la ribosomoj, kiuj troviĝas ekstere de la kerno, ĉirkaŭita de la citoplasmo*. Kaj tie laŭ ĉiu bazo-triopo (kodono) de la mRNA estas kopiata la ĉeneroj de transmeta-RNA (tRNA), kiu finfine funkcias kiel matrico por produkti la proteinon.

Viruso, la plej simpla organismo:
La esploristoj lernis de la virusoj, kiel transiri la limon inter la specioj. Virusoj estas la plej simplaj organismoj, kiuj eniras en la ĉelon de bakterio aŭ alia organismo. Tiam la atakita ĉelo reproduktas la DNA-on de la viruso. Kiam oni trovis bakteriojn, kiuj povas tranĉi la virusan DNA-on, oni eltrovis la restriktan enzimon* por tranĉi DNA-on, kaj per la enzimo ligazo oni povas kombini – t.e. molekule glui – la aldonan genetikan informon en tiun de la ĉelo.

Plasmido, la gen-transportilo:
Por enkonduki aldonan informon en plantan ĉelon oni uzas t.n. plasmidon, malkovritan en 1973 de COHEN kaj BAYER. Ĝi estas ringforma relative malgranda DNA-simila molekulo, trovebla en bakterioj, kiuj uzas ĝin por infekti plantojn. Ĝi enhavas aldonan informon en unu aŭ malmultaj genoj, por produkti proteinon por

ekz-e detrui venenon aŭ metaboligi novtipan nutraĵon. Ĝi estas pli facile manipulebla ol kromosomo, ĉar ĉi tiu ringo estas malfermebla per enzimo ĉe nur unu loko, kaj tiel ebligas la konstruon de gen-transportilo (t.n. vektoro).
Kutime oni uzas ti-plasmidon[6] – laŭ tiu kiun oni trovis unue – kiu enkondukas tumoron al planto. Post fortranĉo de la kancero-gena geno, oni povas alkroĉi la genetikan informon por ekz-e produkti penicilinon. Intertempe oni bredas bakteriojn aŭ gistojn kun modifitaj plasmidoj en grandaj bredujoj por produkti enzimojn por fari bieron, fromaĝon aŭ eĉ insulinon. Laŭdire tiaj GM[7]-kulturoj ne estas danĝeraj, ĉar ili povas vivi nur sub tiaj specialaj kondiĉoj, kaj ne povas moviĝi aŭ vivi sendepende de tia „supo”.

Kiel produkti GMO[8]–plantojn:
La homaro bredis plantojn ekde dekmiloj da jaroj. Bredado per selektado de dezirata eco – kvanto, kvalito aŭ stabileco je severaj klimatoj – estas multjara laboro. Kiam oni malkovris kiel labori per plantoĉeloj – anstataŭ per kompletaj plantoj – rezultoj montriĝis pli rapide, ekz-e oni kreis miksitajn planto-speciojn inter terpomo kaj tomato (kiuj ambaŭ apartenas al la sama familio de solanacoj); sed ili ne povas mem reprodukti. Kaj tiu metodo nur funkcias ĉe du-ĝermfoliaj plantoj; do, ne ĉe la grenoj, rizo, maizo. La enmeto de preparita ti-plasmido ne funkcias ankaŭ ĉe la unu-ĝermfoliaj plantoj. Finfine oni trovis teknikon uzi mikro-injektilon aŭ kun pli bona rezulto gen-kanoneton, kiu uzas oro-partiklojn kiel transportilon. Sed ne ĉiu eksperimento donas la deziratan rezulton, ĉar oni ja ne vidas la molekulojn en la vivanta ĉelo. Do, oni devas fari multajn provojn, kaj uzi plurajn trukojn, ekz-e enmeti du diversajn genojn samtempe, de kiuj unu donas rapide videblan rezulton, ekz-e lumigon aŭ reziston kontraŭ herbicido, por vidi ĉu la enmetado funkciis.

---

[6] tumor-induktilon – NdlR
[7] Genetike Modifita
[8] Genetike Modifita Organismo

Kial produkti GMO–plantojn:

Depende de la planto oni deziras plibonigi aŭ denove krei ecojn; jen nekompleta listo, kiu donas la nomon de la produkto en citiloj, kaj la firmaon inter krampoj:

– Terpomoj: pli alta procentaĵo da amelo „Amflora" (BASF);
– Fragoj: pli rezista kontraŭ frosto per fiŝ-devena geno;
– Maizo: „Mon 810", rezista kontraŭ herbicido Glyphosat [glifosat] = N–(Phosphonomethyl)glycin (Roundup, Monsanto);
– Maizo kiu kombinas la herbicid-reziston kun produktado de toksino de *Bacillus thuringensis* (Bt-maizo);
– Kolzo: rezisto kontraŭ Glyphosat (Monsanto) – por pli facile neniigi la trud-herbojn;
– Kotono: kiu produktas Bt-toksinon „Bollgard";
– Sojfabo: kiu enhavas omega-3-oleon – kiu devenas de fiŝ-geno.

Ekologiaj, sanaj kaj ekonomiaj riskoj pro GMO–plantoj: venenado – najbareco– poleno-poluo:

Homa sano:

GMO-sojfaboj, enhavante genon el brazila nukso (de bertoletio) – por enmeti sulfur-havan aminoacidon, grave malsanigis homojn kiuj reagas alergie pro nuksoj. Kompreneble oni ĉesis uzi ĉi-tiun genon (1996, firmao Pioneer, filio de du Pont).

Roundup, Glyphosat (N–(Phosphonomethyl)glycin), evoluigita de Monsanto, estas ampleks-mortiga herbicido. Monsanto evoluigis GMO-kolzon (k.a.) kiu estas rezista kontraŭ Glyphosat, kaj vendas ambaŭ kune. Sed ĝi ankaŭ povas mortigi grundajn insektojn kaj reduktas la fekundecon de la grundo (laŭ Univ-o Buenos Aires). Ĝi ne estas rekte venena, sed en kombino kun Tallowamin, kiun oni kunmetas por pli facile enirigi la molekulon en la plantajn ĉelojn; sed tio ankaŭ funkcias je animalaj ĉeloj. Tion oni esploris en franca universitato de Caen, kaj trovis altan toksecon kontraŭ homaj ĉeloj el la umbiliko-ŝnuro. (periodaĵo „taz" 2009-07-07, p.8)

Bt-maizo, MON 810 mem produktas la toksinon de *Bacillus thuringensis* – uzatan kontraŭ la trud-papilio de maizo (*Ostrinia nubilalis*) – , se papilio-raŭpoj manĝas multe da tiaj polenoj ili mortas. Pro tio la polenoj de Bt-maizo mem enhavas la toksinon.
Ĉe kampo-esploro ĉe la rando de naturprotekta zono oni mezuras la nombron da maizo-polenoj laŭ la distanco de la maizo-kampo, kiujn la vento transportas pli ol 500 m. La polenoj povas fekundigi normalan maizon.
Tiu toksino estas produktata de la planto dum la tuta tempo, kio signifas, ke ĝi daŭre enfiltriĝas en la grundon. Oni ankoraŭ ne plene studis la ne-intencitan venenigon de vivaĵoj en la grundo. Kaj tia daŭra ĉeesto de toksino en la grundo kutime kaŭzas reziston. Bt kontraŭ trud-papilioj estas natura principo, kiun ankaŭ – rekte per tiaj bakterioj – utiligas bio-agrikulturo. Do, rezisto kontraŭ la Bt-toksino estus grava interveno kontraŭ la bio-agrikulturo sed entute kontraŭ la naturo. Pro tio oni ne rajtas uzi Bt-maizon proksime de naturprotektaj regionoj, ĉar ĉiaj papiliaj raŭpoj kiuj manĝas la polenojn de tiaj plantoj mortos, se la kvanto estas tro granda (depende de la specio).
La Bt-toksino ankaŭ troviĝas en la rikoltata maizo, pro tio la franca universitato Caen esploris nutrante longdaŭre ratojn, per tia Bt-maizo; kaj eltrovis ke ilia sano – reno kaj hepato – kaj reproduktiveco reduktiĝas. (i.a. laŭ „taz” 2010-02-09, p.9; 2009-04-01, p.9)

Suker-betoj, H7-1, de la germana firmao KWS, toleras la herbicidon Glyphosat, jam permesatan en Usono, sed en Germanio nur por esplorado. La herbicid-rezisto kontraŭ Glyphosat – laŭ la firmao – donus la avantaĝon ke oni bezonas malpli da herbicido kaj malpli da fuelo, ĉar per unufoja apliko ĉiuj trudherboj estos neniigitaj. Ili diras, ke ne estas risko de transdono de polenoj al ne-GMOa beto, ĉar tiu planto florus nur en la sekva jaro. Tamen restas la risko, ke forgesita aŭ falinta planto povas flori kaj disdoni la fremdan genetikan informon. Kaj ĝenerale eblas ke trudherboj ankaŭ iĝos rezistaj kontraŭ tiu (aŭ simila) herbicido. Por eviti tion, necesus ŝanĝi la kultivatan planto-specion, kio estas tradicie farata; sed ĝenas la agrikulturiston, ĉar per suker-betoj ili ricevas altan rikolton. (laŭ

Instituto de Bio-Agrikulturo, Witzenhausen, publikigita en „taz” 2010-04-10, p.6)

Kolzo: Monsanto vendas kolzo-semojn kune kun la herbicido, varbante per la simpla teorio, ke GMO efikas por plifaciligi la laboron, uzi malpli da herbicidoj, kaj plialtigi la rikolton, ĉar la trudherboj estos neniigitaj. Je GMO-kolzo postrestas semoj kaj la vento pelas la sekigitan pajlon, kiu ofte enhavas kelkajn semojn. Konata estas la kazo Monsanto, kiu akuzis kaj postulis licenc-pagon de la agrikulturisto SCHMEISSER, ĉar sur liaj kampoj kreskis i.a. GMO-kolzo de tiaj semoj. Ĉar li ne semis ilin, li finfine post longa tempo gajnis la proceson. Kolzo apartenas al la specio de brasiko, kaj interkruciĝo kun alia brasiko eblas. Mielo kiu enhavas GMO-polenojn estas taksata rubaĵo. Mielo el Kanado aŭ aliaj landoj kiuj permesas GMO-plantojn kutime enhavas GMO-polenojn, kaj pro tio ne plu estas aĉetata de konsciaj konsumantoj.

Kotono: Bollgard ankaŭ produktas la Bt-toksinon, sed la raŭpoj kiuj manĝas en la kapsulo post 8 jaroj da aplikado de Bt iĝis rezistemaj; Monsanto evoluigis GMO-kotonon Bollgard 2, kiu enhavas plian toksinon. Sed tio signifas, ke la biologie uzata *Bacillus thuringiensis* (Bt) en tiu regiono ne plu funkcios. Monsanto jam laboras je B3. (laŭ „taz” 2010-03-23, p.9)

Politiko: Aŭstrio kaj Hungario entute malpermesis uzi kaj kulturi GMO-plantojn. Argentino, Pollando kaj Rumanio akceptas GMO. Germanio faris leĝon, ke la damaĝo de GMO-kulturoj devas esti pagata de la kulturistoj; oni rajtas kulturi GMO-plantojn – ĝis nun – nur por esplorado.

<u>Resume</u>: GMO-plantoj ne agordas kun la bio-kvalito de nutraĵoj. Daŭra produktado de Bt-toksino venenigas alian vivantaĵon kaj la grundon. Daŭra uzado de Glyphosat venenas alian vivantaĵon kaj la grundon. Pro la maleblo teni GMO-plantojn je certe loko ne eblas najbareca „paca kunekzistado” inter tiaj du diversaj metodoj; bio-kamparanoj estas minacataj de GMO-kampoj. Spertaj agrikulturistoj

scias, ke la grundo bezonas diversajn plantojn, kiel en bona herbejo; sur la agroj oni uzas sinsekvon de diversaj plantoj. Tiel ankaŭ oni evitas la tromultiĝon de specioj de trudherboj kaj trudinsektoj.

Tute alia afero – patento al vivantaĵo:
Eŭropaj NRO-oj[9] transdonis protest-leterojn al la Eŭropa Patent-Oficejo por bari la patentojn al vivantaĵo. Aktuale temas pri deziro de firmao al eŭropa patento pri aparta geno en porkoj, kiu garantias pli fortan/rapidan kreskadon. La NRO-oj plendas ke teksto de la patento monopoligus la tutan bredado-evoluon je porkoj (kaj eble aliaj bred-bestoj).

*** Eta glosaro (E-o – angla), por pli vidu Vikipedion.**
Promotoroj = promotor: loko por komenci la legadon, cele produkti mRNA
Mesaĝilo-RNA = Messenger-RNA (mRNA)
Citoplasmo = Cytoplasm: solvaĵo ene la ĉelo, sed ekstere de la ĉel-kerno
Restrikta enzimo = Restriction enzyme
Monsanto – oligopolisma firmao pri semoj, kiu komence produktis la toksajn substancojn Agent Orange (kiu sekvigis kruelajn difektojn ĉe beboj), PCB (unu el la persistaj poluaĵoj), Dioxin (Seveso)

Literaturo kaj ret-ligoj:
„natur+kosmos”, germana ĵurnalo, www.natur.de, serĉu „GMO”
„taz”, Berlin, tutgermana kritikema gazeto, www.taz.de (2009-02-09, ktp.)

Filmo pri kemio kaj nutraĵo (fr): http://www.nosenfantsnousaccuseront-lefilm.com/
Antaŭfilmeto: http://www.fan-de-cinema.com/films/nos-enfants-nous-accuseront.html

Vikipedio: http://eo.wikipedia.org/wiki/Genetike_modifita_organismo
serĉu en via lingvo, GMO/ OGM, Pesticido, http://wikipedia.org/

Agad-grupoj:
Savu niajn semojn (de, en + 24 aliaj lingvoj), http://saveourseeds.org/
Verdpaco, www.greenpeace.org (ligo al naciaj filioj)
Eŭropa retaro pri genetika inĝenierado, http://www.genet-info.org/
Eŭropa retaro kontraŭ GMO, http://gmo-free-regions.org/

---

[9] Neregistaraj Organizoj

Kelkaj paĝoj de la Pesticido-Agada Retejo, PAN:
PAN (de), http://www.pesticidreduktion.de/
Ne-kemia pesto-kontrolado en la tropikoj, http://www.oisat.org/
PAN Azio, http://panap.net/
PAN (en), www.pan-uk.org

Prezento de naciaj vegetaranaj asocioj (5)

*Alina TUICĂ, la prezidanto de la Societo de Vegetaranoj en Rumanio (*Societatea Vegetarienilor din România*) afable akceptis intervjuiĝi ĉi-somere por* EV. *Ĉi-sube ni prezentas la intervjuon kaj niajn dankojn al ŝi.*

EV: Kiu vi estas kaj kiun/ kion vi reprezentas?



ET: Mi supozas ke ne temas pri metafizika demando. Sekve mi respondos pragmate. Mi estas Alina Tuică. Eduke mi estas filozofo kaj magistriĝanto pri aŭd-vida komunikado. Profesie mi estas ĵurnalisto. Post pli ol 10 jaroj da laboro en televido kaj skriba amaskomunikilaro, mi decidis utiligi miajn sciojn por tio je kio mi vere kredas, kio alportu profundan kontentiĝon kaj estu utila ankaŭ al aliaj. Estis periodo de grandaj ŝanĝoj en mia vivo. Tiel mi komencis, antaŭ kvar jaroj, labori volontule por la Societo de Vegetaranoj en Rumanio (SVR). Unue mi prezentis al la amaskomunikiloj tiun ĉi societon, poste mi enplektiĝis pli kaj pli. Mi estas feliĉa reprezenti ĝin hodiaŭ kiel ĝia prezidanto.

EV: Kio estas SVR kaj kion ĝi celas?

AT: SVR estas neregistara organizaĵo, fondita en 1991, kiu antaŭenigas vegetaran vivstilon. Ĉi-momente ĝi havas pli ol 700 membrojn, kio estas granda nombro, kvankam por Nederlando aŭ Britio ĝi povus ŝajni sensignifa. Oni devas, tamen, ne forgesi ke en Rumanio volontulado komencis praktikiĝi antaŭ nur kelkaj jaroj kaj nur etpaŝe.

EV: Per kiaj rimedoj kaj vojoj SVR provas plenumi siajn celojn?

AT: Antaŭ ĉio mi substreku ke SVR ne havas kiel principojn agresemon aŭ manipuladon rilate al la plenumo de siaj celoj. Ni konsideras ke estas tre grave informi pri la avantaĝoj de nia vivstilo, kaj ankaŭ pri la negativaj sekvoj de la viandokonsumado – en maniero kiel eble plej pozitiva kaj efika, sen provi altrudi niajn konvinkojn. La homoj devas scii, por povi elekti – ja neniu povas elekti alternativon pri kies ekzisto ĝi ne scias kaj kies avantaĝojn ĝi ne konas. Persone mi ne kredas, ke iu ajn estas persvadebla iĝi vegetarano. Temas pri persona elekto. Sed nur bone informita homo povas elekti. Kaj ĝuste tion ni faras: ni informas. Krome, estas pli efike ol trude atentigi onin, insisti paroli al ĝi pri tio, „konverti” ĝin ktp. Al neniu plaĉas esti turmentata tiel. Mi povus aldoni, ĉi tie, ke preskaŭ ĉiuj miaj geamikoj iĝis vegetaranoj. Kaj ne danke al mi. La decido estis ilia. Mi nur inspiris ilin; mi neniam insistis paroli al ili pri tio ĉi.

Por reveni al SVR: mi diru ke ni elektis labori plurmaniere ĉar la homoj estas ja malsamaj kaj sekve necesas malsamaj manieroj aliri ilin. La celo estas subteni vegetaran vivstilon, per la necesaj informoj, rekomendoj kaj praktikaj sugestoj por la ĉiutaga vivo. Ni alparolas kaj la jamajn vegetaranojn kaj, precipe, tiujn kiuj neniam pripensis la eblon iĝi vegetaranoj.
Tiucele ni organizas, por la ĝenerala publiko, prezentadon de dokumentaj temfilmoj, informad-kampanjojn partoprenante en foiroj kaj similaj aranĝoj. Aŭ, simple ni disdonas flugfoliojn aŭ aliajn informmaterialojn. Ni partoprenas kuirkonkursojn kaj mem organizas

kuirkursojn pere de kiuj ni antaŭenigas sanan vivstilon. Ni realigis serion de intervjujoj kun famuloj kiuj adoptis vegetaran vistilon, por popularigi tiun ĉi filozofion kaj prezenti allogmaniere konkretajn vivekzemplojn – la povo de la ekzemplo estas fortega. Ni kreis teamon de redaktoroj kiuj tradukas artikolojn kaj lastmomentajn novaĵojn pri la temo ne nur por publikigi ilin en nia retejo kaj esti ĝisdataj rilate al malkovroj kaj novaĵoj, sed ankaŭ por transformi ilin en gazetarajn komunikojn kaj sendi ilin al amaskomunikiloj, se ili montriĝas interesaj por la ĝenerala publiko. Per tiuj rimedoj ni antaŭenigas, rekte aŭ malrekte, la vegetaran vivstilon.

EV: Kun kia sukceso?

AT: Nian ttt-ejon vizitas, mezume, 350 malsamaj vizitantoj ĉiutage... sen ajna reklamado! Apenaŭ pasas tago sen nova aliĝo al SVR. Nian elektronikan novaĵleteron abonas pli ol 1200 personoj – personoj kiuj, vizitinte nian ttt-ejon, esprimis la deziron esti regule informataj pri la agadoj de la societo kaj pri la filozofio de la vegetara vivstilo. La eventoj kiujn ni organizas estas atendataj ĝoje kaj senpacience. Foje okazas ke ni devas limigi la aliĝojn, ĉar la nombro de dezirantoj tro superas la kapaciton de la eventejo. Sed por mi la ricevataj retmesaĝoj, senditaj el la koro, estas la plej gravaj. Retrorigardante mi povas diri ke la lastaj tri jaroj alportis la plej grandajn sukcesojn kaj la tendenco estas forte kreska.

EV: Se enkalkuli la manĝokulturon de Rumanio, kiajn problemojn vi alfrontas kaj kiel vi traktas ilin?

AT: Brila demando! Ni ja trafas tipajn lokajn problemojn. Tiom pro la manĝokulturo, bazita sur abundo da viando, kiom ankaŭ pro la fakto ke dum la komunisma reĝimo por peco de viando necesis stari en vico kelkcentpersona, dum tutaj horoj, sub varmega suno, en pluvo aŭ frosto. Krome estis la porcioj – certa kvanto da viando kiun ĉiu persono rajtis aĉeti. Tamen rajto ne estis garantio. Sekve la viando estis iel asociata al bonfarto, prospero, bona vivo… io prirevata kaj malfacile akirebla. Pro tio la ideo rezigni pri viando

aspektas ekstreme malfacila en la komenco, kvankam la viando estas nun havebla por ĉiuj… sed la iamaj mankoj stampis ĉion. Sed kiam oni konsciigas pri la fakto ke oni povas vivi, ankaŭ sen viando, sane kaj esti energiplena, eble eĉ pli energiplena, dume certigante, ke la organismo facile ricevas ĉiujn bezonatajn substancojn, duono de la „batalo" estas jam gajnita. Poste dependas de oni, kion ĉiu faras.

EV: En kiaj medioj kaj en kiuj tavoloj (sociaj, ekonomiaj, politikaj ktp) vi havas la plej rimarkindajn sukcesojn? Kaj malsukcesojn?

AT: El la observoj de nia societo oni povas konkludi ke la vegatara vivstilo havas la plej grandan sukceson ĉe intelektuloj kaj ĉe la personoj interesataj pri sia persona aŭ spirita evoluo. Aldone ĉe la personoj priokupataj de sia persona sano. Interese ke ĉiuj ĉi tiuj kategorioj havas unu komunan trajton: ili estas mense malfermitaj. La plej malfacilaj estas la maljunuloj... se ni pensas statistike, ĉar niajn kunvenojn kaj eventojn ĉeestas ankaŭ paroj de tute admirindaj gemaljunuloj. Mi estas profunde impresita vidante propraokule ke ekzistas homoj kapablaj profunde ŝanĝiĝi ankaŭ en la aĝo de 70.

EV: Kiu estas la ĉefa sukceso pri kiu vi povas fieri?

AT: Estas malfacile determini, ĉar oni ne povas ekzakte konscii, kiu el la agadoj aŭ eventoj havis la plej grandan efikon aŭ estis la plej determina – sendepende de la momentaj reagoj de la homoj. Mi celas diri ke iĝi vegetarano ne okazas subite. El niaj observoj ni konkludis ke persono kiu iĝas vegetarano ne faras tion tuj post la unua renkontiĝo kun informoj tiutemaj. Eble eĉ ne post la dua aŭ tria. Ĝenerale necesas tempo. Poste venas la guto kiu elverŝigas la glason. Krome, anonco pri tia decido ne estas nepra. Sed, se paroli pri tujaj reagoj, la plej plaĉa evento, por kiu ni havis, en nur 24 horoj, duoble pli da aliĝintoj ol da disponeblaj lokoj, estis konkurso pri sana kuirado, kiun ni organizis kune kun la kompanio Zepter en Bukareŝto. La etoso estis eksterordinara kaj la kurso vere helpa el

praktika vidpunkto, ĉar por iĝi vegetarano necesas scii bone kuiri sen viando.

EV: Planoj por la estonteco?

AT: Plaĉus al mi paroli pri la eventoj ĉi-aŭtunaj – ne pri la klasikaj, sed pri tiuj kiujn mi ŝatas, tiuj kiuj antaŭenigas vegetaran vivstilon plaĉan, sanan, daŭran, ĉarman, ĉar, miaopinie, vegetarismo ne estas nur dieto, rezigno pri certaj nutraĵoj, sed vivstilo. Unu el tiuj eventoj estas „Kiel pretigi panon hejme?”, evento dum kiu oni lernas kiel pretigi panon hejme, uzante sunflorajn, sezamajn kaj cerealajn semojn ktp. Temas pri senpaga kurseto, kiel eble plej praktika, tiel ke post ĝi ĉiu partopreninto povos kiam ajn pretigi panon hejme, en trankvila dimanĉa posttagmezo, plenigante la domon per odoro de freŝbakita pano.

EV: *Esperantista Vegetarano* estas la organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio kaj estas legata en pli ol 30 landoj. Kion vi volas diri al ĝiaj legantoj?

AT: Mi volas saluti ilin elkore. Des pli, ĉar inter la fondintoj de SVR estis ankaŭ esperantistoj kun kiuj mi havis konversaciojn ege interesajn. Ili havas tre fortajn kaj ĉarmajn personecojn. Estas rimarkinde ke ili kontribuis al la estiĝo de la societo malpli ol du jarojn post la falo de la komunisma reĝimo. Necesas grandaj malfermiteco kaj agadpovo por fari ion tian, des pli se oni enkalkulas la postrestaĵojn de la politika kunteksto al kiu mi aludis pli supre. Konklude mi salutas la legantojn de via revuo kaj invitas ilin viziti nian ttt-ejon <http://www.svr.ro/>, eĉ se nur rumanlingvan, kaj kontakti min <alina.tuica@svr.ro>, se ili deziras kunlabori por antaŭenigi nian vivstilon. Ĉion plej bonan!

EV: Dankon kaj sukcesojn al vi kaj al SVR.

Luiza CAROL

CEPO

Mi opiniis iam, ke la cepo maljuniĝas,
dum ĝi vestiĝas
per novaj ĉemizoj de aĝo
kaj saĝo.
Mi opiniis iam, ke la cepo maljuniĝas,
dum ĝi protektas sian junan koron
kiel verdan trezoron
kontraŭ la aĝa malvarmeco.
Nun mi komprenas, ke la verda maljuneco
kreskas el la koro
plena de burĝona freŝkoloro,
dum la ĉemizoj de juneco kadukiĝas,
maldikiĝas,
travidebliĝas,
pergameniĝas,
aliformiĝas
en fragilajn pluvmanteletojn,
kiuj similas poemetojn.[10]

Urtika fabelo

de Julia SIGMOND (Rumanio)

Danke al mia edzo, Filippo, antaŭ tri jaroj mi iĝis vegetarano!

Fakte, neniam mi estis viando-amanto, kaj dum jardekoj mi manĝis nur tre malmulte da ĝi. Sed ekde kiam mi entute ne manĝas viandon, mi fartas multe pli bone el ĉiuj vidpunktoj: kaj fizike kaj psike! Komenciĝis nova epoko en mia vivo: mi eklernis kuiri bongustajn vegetarajn manĝaĵojn.

[10] Pli frua versio de tiu ĉi poemo aperis en „La Karavelo", septembro 2010.

En nia legomĝardeno kreskas ankaŭ urtiko. Laŭ multaj opinioj ĝi estas aĉa, senvalora trudherbo, kiu pikas kaj ĝenas ĉiujn kaj kun abomeno kaj naŭzo oni forigas ĝin el la ĝardenoj. Tiu opinio estas gravega eraro! La urtiko estas ne nur bongusta, sed samtempe treege sana kaj nutra verdaĵo!

Mi proponas al ĉiuj vegetaranoj, nur unufoje provu fari rizoton – anstataŭ kun spinaco – kun urtiko! Jam plurfoje mi preparis ĝin, kaj fakte ĝi iĝis unu el niaj preferataj frandaĵoj. Filippo eĉ pli multe ŝatas ĝin ol la spinacon!

Jen la recepto de ĝi, kaj aldone ankaŭ la recepto de rizoto kun pizoj! Bonan apetiton!

RIZOTO KUN URTIKO

INGREDIENCOJ (por 4 personoj): 350 gr. rizo; 150 gr. urtiko (junaj, freŝaj folioj!); 1 cepo; 1 celerio-tigo; 1 karoto; butero, oleo kaj salo, kiom sufiĉas; 1 litro da vegetara buljono; skrapita fromaĝo (prefere: itala fromaĝo „Parma”)

PREPARADO: Metu la urtiko-foliojn en grandan poton kaj brogu ilin per bolanta akvo. Lasu ilin ĝis la akvo malvarmiĝas (ĉ. 1 horo). Senakvigu ilin kaj kune kun la cepo, celerio kaj karoto erigu ĉion.
Metu en kaserolon la erigitaĵon, kune kun la butero kaj la oleo, miksu bone kaj subfritu ilin ĉirkaŭ 10 minutojn. Aldonu la rizon, miksu bone, aldonu la buljonon poiome (laŭvice kiel ĝi ensorbiĝas). Kirlu preskaŭ konstante, ke ĝi ne ekbrulu! Post ĉirkaŭ 18-20 minutoj la rizoto pretiĝas.
Lastamomente aldonu iom da freŝa butero kaj surtabligu la skrapitan fromaĝon, por ke ĉiu surmetu laŭ sia gusto.

Noto: Se vi faras la rizoton kun spinaco, tiam ĝin uzu kruda kaj nebrogita!

RIZOTO KUN PIZOJ

INGREDIENCOJ (por 4 personoj): 350 gr. da pizoj freŝaj (preferu junajn etajn pizetojn)**;** 175 gr. da rizo**;** 1 cepo**;** iom da tomato pulpo**;** oleo/butero, kaj salo, kiom sufiĉas**;** 1,50 l da vegetara buljono**;** skrapita fromaĝo (prefere: itala fromaĝo „Parma”)

PREPARADO: Subfritu en oleo+butero iom da erigita cepo. Aldonu la pizojn, la tomatopulpon, salon kaj lasu ilin saporiĝi. Enmetu la rizon, miksu bone, lasu iomete sorbiĝi kaj apenaŭ koloriĝi. Kirlu preskaŭ konstante, ke ĝi ne ekbrulu! Aldonu la buljonon poiome (laŭvice kiel ĝi absorbiĝas). Malrapide kuiru ĉirkaŭ 18-20 minutojn. Lastamomente aldonu freŝan buteron kaj servu ĉetable la skrapitan fromaĝon, por ke ĉiu surmetu laŭ sia gusto.

Noto: Ankaŭ sen tomatopulpo ĝi estas bongusta!

Benjamin ZEPHANIAH

Parolantaj meleagroj

Estu afablaj al viaj meleagroj ĉi-kristnaske
Ĉar meleagroj nur volas amuziĝi
Meleagroj estas amuzaj, mojosaj[11]
Kaj ĉiu meleagro havas panjon.
Estu afabla al viaj meleagroj ĉi-kristnaske,
Ne manĝu ĝin, lasu ĝin vivi,
Ĝi povus esti via amiko, ne sur via telero
Diru „Sal', Meleagro, mi estas je via flanko”.
Mi havas multajn amikojn, meleagrojn,
Kaj ili ĉiuj timas la kristnaskan periodon,
Ili volas ĝui ĝin, sed ili diras ke la homoj detruis ĝin
Kaj homoj estas tute frenezaj,

[11] modernaj – NdlR

Jes, mi havas multajn amikojn, meleagrojn,
Ili ĉiuj rajtas je vivo,
Ne esti en kaĝo kaj genetike konstruita
De iu farmisto kaj ties edzino.

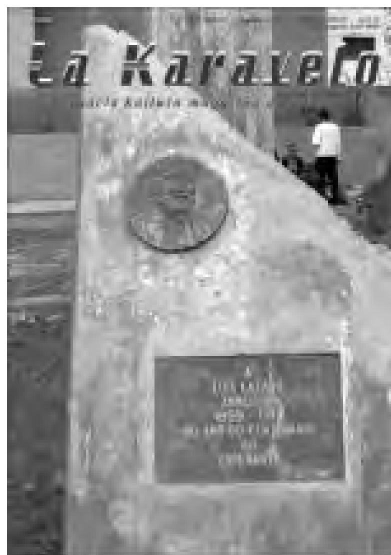
Meleagroj nur volas ĝui regeo-muzikon
Meleagroj nur volas aŭskulti hiphopon
Ĉu vi povas imagi junan meleagron diri,
„Mi antaŭĝojas la tranĉilon”,
Meleagroj ŝatas donacojn, ili volas spekti kristnaskan TV,
Meleagroj havas cerbon kaj sentas doloron
En multaj manieroj kiel vi kaj mi.

Mi iam konis meleagron nomitan... Meleagro
Li diris „Benĵi, klarigu al mi, bonvolu,
Kiu metis la meleagron en Kristnasko?
Kaj kio okazas al Kristnaskarboj?”
Mi diris „Mi ne certas, Meleagro
Sed neniel rilatas al Kristo kaj Nasko
Homoj fariĝas avidaj kaj foruzas pli ol necese
Kaj komercistoj faras multe da profito.

Estu afablaj al viaj meleagroj ĉi-kristnaske
Invitu ilin endomen por iom da verdaĵo
Manĝigu al ili kukon kaj dividu kun ili
Pladon da ekologie kultivitaj faboj,
Estu afablaj al viaj meleagroj ĉi-kristnaske
Kaj savu ilin de la tranĉila klingo,
Aliĝu al Unuiĝintaj Meleagroj kaj ili ĝojos
Kaj vi faros novajn amikojn 'DUMVIVAJN'.

Tradukis: Lode VAN DE VELDE
Fonto: http://esperanto.com/content/parolantaj-meleagroj

La kultura revuo „La Karavelo” .



En 2008, la revuo „Esperantista Vegetarano” publikis recepton pri tradicia portugala deserto, verkitan de João José SANTOS, poeto, tradukisto, eldonisto kaj direktoro de la kultura revuo „La Karavelo”. La recepton li akompanis per interesa komento pri la historio de tiu kuko el Lisbono kaj entute lia kontribuo aspektis arteca kaj loga. Sed la pli ĝojiga fakto estas tio, ke post tiu evento, la aŭtoro komencis aprezi vegetarismon, kiel interesan vidpunkton pri dieto kaj pensmaniero. Kaj jen li surprizas nin en septembro 2010 per la numero 22 de la revuo „La Karavelo”, en kies riĉa kaj alloga enhavo troviĝas i.a. tri diversaj eroj ligitaj al vegetarismo.

La numero prezentas sur la malantaŭa kovrilo ĉarman recepton pri pilafo kun legomoj, sekvatan de longa poemo pri pilafo. Sur la interna malantaŭa kovrilo aperas ankoraŭ alia surprizo: melodio taŭga por tiu ĉi poemo! Irina MIRONOVA estas la vegetarana poetino, muzikisto kaj aŭtorino de artecaj kuiraĵoj, kiu kreis por ni ĉiujn tiujn artaĵojn. Ni dankas al ŝi kaj ankaŭ al la direktoro de „La Karavelo”, kiu konsentis kundividi kun nia revuo tiujn ĉi kulturajn frandaĵojn.

La sama numero ankaŭ prezentas artikolon de Joao SANTOS pri la portugala libro „La plantoj, niaj fratinoj” de Miguel BOIEIRO. Ĉar la aŭtoro de la libro estas esperantisto, la recenzo finiĝas per la espero/deziro de la recenzinto, ke Esperanta versio de tiu ĉi libro baldaŭ aldoniĝu al la Esperanta bibliografio. Mi aldonas mian propran esperon/deziron, ke kelkaj fragmentoj baldaŭ riĉigu ambaŭ

revuojn „La Karavelo” kaj „Esperantista Vegetarano”. En la sama numero de „La Karavelo”, oni povas trovi pli fruan version de mia poemo „Cepo” (kiun vi retrovis en ĉi tiu numero de „Esperantista Vegetarano” en pli prilaborita, rimita versio.)

Mi ĝojas pri la kunlaboro inter la du revuoj kaj esperas, ke ĝi daŭros. L.C.

Pilafo kun legomoj (rusa recepto)

recepto, poemo, muziko
de Irina MIRONOVA (Rusio)



Ingrediencoj:
2 bananoj, 2 glasoj da rizo, 1 cepo,
3 karotoj, 2 pomoj
po unu glaso da sekvinberoj, sekaj abrikotoj, oleo
4 glasoj da akvo

Preparado:
Mezuru ĉiujn ingrediencojn laŭ samgranda mezurglaso. Lavu, senŝeligu kaj kubetigu la bananojn, cepon, karotojn kaj pomojn. Dispecigu la grandajn abrikotojn.
En poto taŭga por rekta flamo kaj bakforno, metu duonon de la oleo kaj la cepajn kaj karotajn pecojn. Fritu mallonge, ĝis la pecoj estas karamelecaj – ne tro molaj.

Demetu la poton de sur la fajro kaj aldonu tavolon de unu el la haketitaj bananoj. Sekvu tion per tavolo de glaso da rizo. Kovru tion per la resto de la fruktoj, tiam sternu la duan glason da rizo sur ĝin. Enverŝu 4 glasojn da akvo kaj la restantan oleon kaj kovru la poton. Metu en mezvarman bakfornon kaj lasu tie dum horo.

Pilafa Poemo

Ja plej bongustas la pilafo kun legomoj,
Gustumi ĝin – plej noblas la aspir'!
Do ĝoju, ĉar pilafon povas ĉiuj homoj
prepari. Komenciĝu jam kuir'!
Ke bone plenumiĝu la dezir',
Vi zorgu pri ĉefaĵoj tiuj kaj pri kromoj!

Bananojn unu–du bezonos vi, du glasojn,
Da blanka rizo, cepon por prepar'.
Karotojn tri aĉetu vi sen embaraso,
Necesas krome de la pomoj par'.
Pri la procez' jam estas plena klar'
Do baldaŭ estos antaŭ ni bongusta maso.

Po unu glaso prenu ni da sekvinberoj
Kaj sekaj abrikotoj, ankaŭ ni
Oleon (plena glaso) prenu, ja aperoj
De ĝi ja iĝas plena harmoni'.
Jen estas preta manĝproduktuni'.
Por la pilafo kolektiĝis ties eroj.

Ni ĉion lavas, senŝeligas bezonaton
Kaj dispecigas (ĉion krom la riz'!).
Bananon metas ni aparte (bonan staton
Ĝi havu por ne estu granda kriz'),
Karoton kun la cepo. Kaj Pariz'
Pro ĝojo tuj surmetos ĉapon kaj kravaton.

Al poto verŝu duonglason da oleo
Kaj metu ni karoton kun la cep'.
Kun varma forno estos tuj kuira kreo,
Al kiu ne malhelpos laŭta rep',
Vizitoj pensaj al kazaĥa step',
Promenoj virtualaj sur la parkaleo.

Sur kuirita cepo kun karoto metu
Tavolon da bananoj (unu nur!).
Ĝin sekvas riztavolo (unu glaso). Sed tuj
Ne kovru per kovrilo, ĉar la spur'
Legoma-frukta ne lasitas. Tur'
Kuira konstruitos daŭre. Mi vin petu

Legomojn kaj la fruktojn preni kaj elŝuti
Sur riztavolon, poste por belec'
La duan glason de la rizo – same. Muti
Ne devas vi. Vi kantu! Tiu spec'
De ago ĉiam helpas. Kaj parenc'
Aŭ homo fremda pretos vin kontentsaluti.

Nu, preskaŭ ĉion ni preparis. Nur la akvon
Surverŝu ni (kvar glasoj) al pilaf',
Kaj tion, kio restis de oleo. Ravon
Ricevos vi jam baldaŭ. Eĉ la kaf'
Ne donos tiom da plezur'. La ŝaf'
Pro la pilaf' plu vivos, dankas ĝi la savon.

Nun kovru ni la poton per kovrilo bela
(Ne nepre tia – vi elektu mem!).
En la bakfornon varman por la horo (nek la
Minuto, nek la tago!), ja ŝparem'
Utilas ĉiam, kiel bona krem'
En hejmkuiro… Ni atendas revon helan!

Post horo povos manĝi ni bongustan manĝon,
Regali ĉiujn. «Manĝu vi, Ivan'!»
«Ĉu pli bongustas la pilaf', ol simpla pan', Ĝon?»
«Ho, certe jes! Voĉdonas mia man'
Por la pilaf'. Eĉ estas bela plan'
Kun la kuirrecept' interretigi paĝon!»

Takto de marŝo

1. Ja plej bon - gus - tas la pi - la - fo kun le - go - moj, gu - stu - mu
ĝin – plej no - blas la a - spir'! Do ĝo - ju, ĉar pi - la - fon po - vas ĉi - uj
ho - moj pre - pa - ri. Ko - men - ci - ĝu jam ku - ir'! Ke bo - ne
ple - nu - mi - ĝu la de - zir', vi zor - gu pri ĉe - fa - ĵoj ti - uj kaj pri
1–9. kro - moj! 2. Ba - na - non // 10. (10.) pa - ĝon!»

Humuraĵoj de Bob FELBY (Aŭstralio)

Sesjara Sandor kuras ploregante al sia patrino.
„Pendigante pentraĵon Paĉjo batis al si la dikan fingron!”
„Plej verŝajne tio ne estis tiom malbona” sonis la konsolanta respondo de la patrino. Granda knabo ne bezonas plori pro tia bagatelo. Pli bone estas ridi!”
„Jes, ĝuste tion mi faris”, singultis la sesjara knabo.
„Pardonu min, karulo, ĉu mi estas tro malfrua por nia rendevuo?”
„Ne, ne, kaj la dato kaj la monato estas ĝustaj!”



„Mia edzo kaj mi neniam kverelas pri mono. La malmulto, kiun li enspezas, certe ne estas kverelinda!”



El medicina ĵurnalo: „Kiam ŝi svenis, ŝiaj okuloj ruliĝis ĉirkaŭen en la ĉambro.”



El medicina revuo: „Lia pli aĝa frato tre ofte spiras. Lia propra kuracisto opinias, ke tio verŝajne ĉesos, kiam li plenkreskiĝos!”



„Ĉu vi scias, ke estas vermoj en iuj specoj de fromaĝo”.
„Jes, tion mi aŭdis”.
„Bona Dio, via aŭdkapablo estas ja bonega.”

Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA:

Kiom?

La kutima kotizo estas 20€, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5€. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

Kiam?

Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en februaro de la koncerna jaro.

Kien?

Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton, kiu aperas en nia retejo. Vi ankaŭ povas informiĝi pri ĝi ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. En aliaj landoj, aŭ se vi tion preferas, oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: *teva-h*. Klarigoj pri tio kiel pagi al UEA aperas en *http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html* kaj en la Jarlibro de UEA.
Kien ajn oni pagas, oni sciigu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto KAJ al la TEVA-Sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson.

ESTRARO DE TEVA – 2010

PREZIDANTO	S-ano Christopher FETTES, bloomfettes@eircom.net Bloomville House, Geashill, Co. Offaly	Eire - Ireland
VICPREZIDANTOJ	S-ano Francesco MAURELLI, fran.mau@gmail.com 13/7 Murrayburn Grove, EH14 2PG, EDINBURGH,	Scotland, United Kingdom,
	S-ano József NÉMETH, jozefo.nemeth@gmail.com HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5	Magyarország
ĜENERALA SEKRETARIO kaj KASISTO	S-anino Heidi GOES, heidi.goes@gmail.com (vidu malsupre ĉe la sekretariejo)	

LANDAJ REPREZENTANTOJ

ARGENTINO	S-ano Roberto SARTOR, Beruti 2792 3° 9 - C 1425 BBF BUENOS AIRES, rosardek@fibertel.com.ar	Argentina
BELGIO	S-anino Heidi GOES (vidu malsupre ĉe la sekretariejo)	
BRAZILO	S-ano Onei BORACINI, Rua Natália Tebar 199, São Francisco-BR-15086-140-SÃO JOSE DO RIO PRETO-SP boracini@yahoo.com.br	Brasil
DANIO	S-ano Ejnar R. HJORTH, Christiansgade 38, 2, 9000 AALBORG ejnarhjorth@mac.com	Danio
HUNGARIO	S-ano József NÉMETH (vidu supre)	
IRANO	S-ano S. N. MOZAFARI BALUCHI, St. Felestin # Ghomhuri – K.Derakhshan – No305 – P.K. 1136794998 snmozaffari@yahoo.com	Iran
IRLANDO	S-ano Christopher FETTES (vidu supre)	
ISRAELO	S-anino Luiza CAROL, POB 1083, IL-29000 KIRIAT-YAM, luizac@012.net.il	Israel
ITALIO	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA, centro.p@virgilio.it	Italia
JAPANIO	S-ano SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - - SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
KAMERUNIO	S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, nzchamberline2000@yahoo.fr,	Republique du Cameroun
KROATIO	S-anino Zlata NANIĆ, Grada Vukovara 238, HR-10000 ZAGREB, zlata.nanic@zg.htnet.hr	Republika Hrvatska
NEDERLANDO	S-ano Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK, r.moerbeek@wanadoo.nl	Nederland
NORVEGIO	S-ano Bjørn K. ØYEN, Inkognito Terrasse 1 B, NO-0256 OSLO bjorn-oyen@c2i.net	Norge
PAKISTANO	S-ano S.A. FARANI, House n-ro K-18, Machine Mohalla N-ro 3, PK - JHELUM, saeedfarani@hotmail.com	Pakistan
RUMANIO	S-anino Júlia SIGMOND, Str. Vlahuță 7/6. RO-400310 CLUJ-NAPOCA, jjjusi@gmail.com	România
RUSIO	S-ano Inĝ. Bronislav CHUPIN -ul. Dragunova 58 - 32, IJHEVSK, RU-426006, b.chupin@gmail.com	Rossija
SLOVAKIO	S-ano Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN stano.marcek@gmail.com	Slovensko
SVEDIO	S-ano Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA jarlo@tele2.se	Sverige
SVISLANDO	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59 - CH-8032 ZÜRICH, eeisenegger@bluewin.ch	Helvetia

---

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA) ĉe:
Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE, Belgio
Telefono: +32 50 675178 – Elektronika poŝto: teva@ivu.org
Nia retejo: www.ivu.org/teva

Saluton! Mi parolas Esperanton.





Mi estas vegetarano.

TEVA = Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio

www.ivu.org/teva



esperanto
internacia lingvo

teva@ivu.org